

考生看过来：如何保持旺盛的学习精力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/159/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E7_9C_8B_E8_c67_159197.htm

每当精力不足时，人就会感到疲倦，或者浑身不舒服。人之所以精力不足，固然与饮食失调、缺少锻炼、学习和生活上的压力等原因有关，但更重要的是人们没有掌握自己机体的生物节律。为了适应高强度的学习与快节奏的生活，考生怎样才能保持充沛的经历呢？清晨如果你清晨起床后的穿衣、洗漱、吃早餐、直到奔向教室等一系列活动是在不到30分钟的时间里完成的，那你的安排肯定不合理。因为我们的身体不能像启动一台机器的开关那样，从刚睡醒时的昏沉状态，一下子转向清醒状态。人躺在床上睡眠8小时以后，体内器官是不能很快适应活动的。因此，在睡醒到起床之前这个短暂的时刻，你第一件要做的事情就是活动肌肉和关节。你可别小看在床上伸展四肢、活动腰身这些小动作，它们能帮你活络全身的筋骨，并帮你抵抗一天的劳累。假如你的大脑在醒后感到迟钝，这说明脑脊髓灰质的状态不佳。通常，人们睡眠包括一个重复的周期，这种周期有两个阶段，在第一个阶段(沉睡阶段)，大脑的活动是微弱的，若在这时起床，你尤其会在时间和空间上感到迷糊。在第二个阶段(苏醒阶段)，脑电波与醒时是相似的，此刻起床，你会很快清醒。当然，最理想的是在睡眠周期结束时醒来，所以建议考生不要经常打乱自己的起床的时间。起床后，人要通过吸收糖类为机体“加油”，以促使神经原恢复清醒。因此，吃早餐是极其重要的；否则，机体将让你付出很大的代价：你会饿得发慌、头疼、眩晕、注意

力减弱等等。白天在一整天中，考生为准备10月的考试要花很多的时间在学习上，不仅仅要看书，还要理解、记忆很多知识点、做同步练习等等许多的事情。为了始终保持精力旺盛的状态，从而提高学习效率，考生要注意自身的生命节律，劳逸结合，适应生理上的规律。如前所述，人类机体的启动相当缓慢，一般需要3个小时，约在上午10点钟才能达到完全清醒。这时是一个人精力旺盛的高峰，识记效率高、思维敏捷，逻辑性强，处理问题效果好，构思创意也极佳。但大约一个小时以后，饥饿的感觉就会出现。如果早餐没有吃好，体内的碳水化合物会明显不足，心就会有些发慌、注意力开始下降，这时就要适量吃些食物，但不可多吃，以免影响午餐。午餐非常重要，一定要考虑其营养价值，脂肪含量不能过高，提供的热量不应该超过人体一天所需的30%。为了避免饮食对精力的负面影响，建议尽量吃清淡一些，菜限制在两个以内，没有必要一天吃两次鱼或两次肉。100Test 下载

频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com